

9月前半 オンラインレッスンスケジュール

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
						6:30-7:10 深める音の瞑想 live 陽子							6:30-7:10 深める音の瞑想 live 陽子	
					8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信						8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信	
9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	骨盤調律 ★★ live grace	季節のくつろぎ ★ live grace	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	ハタヨガ ★★★ live saori	季節のくつろぎ ★ live grace	9:30~10:30 配信
ハタヨガ ★★★ live saori	太陽礼拝フロー ★★★★ live さくら	やさしいヨガ ★ live shige	インナービューティ ★★★ live ATSUMI	骨盤調律 ★★★ live nafumi	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	姿勢改善 ★★★ live あずみ	リフレッシュロー ★★★ live yuka	アンチエイジング ★★★ live ERI	肩こり解消 ★★★ live yuka	ヴィンヤサフロー ★★★★ live nafumi	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	ピラティス ★★★ live yuka
11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	デトックスフロー ★★★ live grace	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	疲労回復 ★★★ live grace	ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace	11:15~12:15 配信
パワーヨガ ★★★★ live 恵	アロマリラックス ★★★ live miyuki	肩こり解消 ★★★ live china	リフレッシュロー ★★★ live yuka	姿勢改善 ★★★ live あずみ	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	アロマリラックス ★★★ live saori	むくみ解消 ★★★ live marina	陰ヨガ ★ live 由起	ピラティス ★★★ live yuka	疲労回復 ★★★ live なるみ	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	リラックス ★★★ live 恵
13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	ブラーナヤマ ★ live ERI	ほぐしヨガ ★★★ live MAIHO		13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	午後のリラックス ★ live ERI	リラックス ★★★ live 恵	13:00~14:00 配信
リラックス ★★★ live 恵	からだ巡りヨガ ★★★ live china	陰ヨガ ★ live 由起	腸活ヨガ ★★★ live なるみ	アンチエイジング ★★★ live あずみ	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信		美脚ヨガ ★★★ miyuki	アロマリラックス ★★★ live saori	季節のくつろぎ ★ live grace	骨盤調律 ★★★ live さくら	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	アンチエイジング ★★★ live ERI
					リフレッシュ ★★★ live なるみ	骨盤調律 ★★★ live nafumi						むくみ解消 ★★★ live hyuga	リフレッシュ ★★★ live 恵	14:45~15:45 配信
			17:00 音の瞑想 live 陽子		15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信						15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信	★★★ live hyuga
					からだほぐし ★★★ live hyuga	アロマリラックス ★★★ live nafumi						やさしい筋膜リリース ★ live さくら	リンパデトックス ★ live 由起	
19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信			19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信			
スローフロー ★★★ live grace	開脚ストレッチ ★★★ live yuka	アンチエイジング ★★★ live ERI	からだほぐし ★★★ live hyuga	リフレッシュ ★★★ live なるみ	20:00 配信	20:00 配信	リラックスフロー ★★★ live ERI	アロマリラックス ★★★ live TOMOMI	骨盤リセット ★★★ live SATOMI	ぽっこりお腹解消 ★★★★ live さくら	夜の骨盤底筋 ★★★ live MAIHO			
21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	ぽっこりお腹改善 ★★★ live misako		21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:30 音の瞑想 live 陽子		
季節のくつろぎ ★ live grace	アロマリラックス ★★★ live TOMOMI	月礼拝 ★★★ live さくら	骨盤調律 ★★★ live nafumi	アロマリラックス ★★★ live なるみ			疲労回復 ★★★ live なるみ	姿勢改善 ★★★ live TOMOMI	月礼拝 ★★★ live さくら	アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	陰ヨガ ★ live 由起			

～ アクティブ度 ～

弱い ★
↓ ★★
強い ★★★
★★★★

～ レッスン種類 ～

リラックス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

9月後半 オンラインレッスンスケジュール

16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
					6:30-7:10 深める音の瞑想 live 陽子		6:30-7:00 音の瞑想 live 陽子					6:30-7:10 深める音の瞑想 live 陽子
				8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信						8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信
9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	ハタヨガ ★★★ live marina	むくみ解消 ★★ live saori	9:30 配信	9:30~10:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	9:30 配信	ほぐしヨガ ★★★ live marina	アロマリラックス ★★★ live grace
むくみ解消 ★★ live saori	アロマリラックス ★★ live saori	アクティブヨガ ★★★ live yuka	美脚ヨガ ★★ live ATSUMI	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	肩こり解消 ★★ live miwa	月礼拝 ★★★ live さくら	アンチエイジング ★★ live ERI	ヒップアップ ★★★ live yuka	ヴィンヤサフロー ★★★ live nafumi	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信
11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	疲労回復 ★★ live marina	疲労回復 ★★ live grace	11:30 配信	11:15~12:15 配信	11:30 配信	11:30 配信	11:30 配信	デトックスフロー ★★ live grace	アロマリラックス ★★ live なるみ
肩こり解消 ★★ live china	骨盤調律 ★★ live 由起	むくみ解消 ★★ live marina	リフレッシュ ★★ live marina	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	リフレッシュ ★★ live marina	リフレッシュ ★★ live 恵	ハタヨガ ★★ live saori	ハタヨガ ★★★ live marina	アロマリラックス ★★ live さくら	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信
13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	アンチエイジング ★★ live ERI	ほぐしヨガ ★★★ live MAIHO	13:30 配信	13:00~14:00 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	午後のリラックス ★ live ERI	パワーヨガ ★★★ live あすみ
陰ヨガ ★ live 由起	ピラティス ★★ live SATOMI	リラックス ★★ live ATSUMI	アンチエイジング ★★ live あすみ	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	インナービュー ティ ★★ live ATSUMI	リラックス ★★ live 恵	陰ヨガ ★ live 由起	アロマリラックス ★★ live なるみ	むくみ解消 ★★ live saori	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信
				アロマリラックス ★★ live TOMOMI	リフレッシュ ★★ live 恵		14:45~15:45 配信				腸活ヨガ ★★ live なるみ	骨盤調律 ★★ live nafumi
				15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信		ほぐしヨガ ★★ live MAIHO				15:30~16:30 配信	
				むくみ解消 ★★ live hyuga	月礼拝 ★★ live さくら						アロマリラックス ★★ live なるみ	
19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信			19:00 配信		19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信		
アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	ブラーナヤマ ★ live ERI	ヴィンヤサフロー ★★★ live nafumi	腸活ヨガ ★★ live なるみ	20:00 配信		季節のくつろぎ ★ live grace		アロマリラックス ★★ live TOMOMI	ハタヨガ ★★ live hyuga	夜の骨盤底筋 ★★ live MAIHO	20:00 配信	
21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	ゆったり姿勢改善 ★★ live misako		21:00 配信		21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	デトックスフロー ★★ live sayaka	
ピラティス ★★ live SATOMI	姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	肩こり解消 ★★ live nafumi	ほぐしヨガ ★★★ live MAIHO			骨盤調律 ★★ live grace		姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	やさしい筋膜リ リース ★ live さくら	疲労回復 ★★ live なるみ	21:30 音の瞑想 live 陽子	

～ アクティブ度 ～

弱い ★
↓ ★★
強い ★★★
★★★★

～ レッスン種類 ～

リラックス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系